

菜谱图说

CAI PU TUSHUO



河南科学技术出版社



菜谱图说

梅方 王贵 叶为琴编

河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书是《青年自学技术丛书》之一种。

该书首先对菜肴制作的一般知识和基本技法作了介绍，然后对112例各类菜式的制法作了具体说明。

为帮助读者更好地学习，书中配有241幅技术插图。

青年自学技术丛书

菜 谱 图 说

梅方 王贵 叶为琴编

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 5.5 印张 102 千字

1985年1月第1版 1985年1月第1次印刷

印数：1—52,900册

统一书号15245·44 定价0.72元

前 言

以往国内出版的菜书，基本上是以文字描述为主（国外出版的菜书，也只限于成菜摆盘照片），读者往往会碰到困惑不解之处。为了克服这个不足，本书采取了图文相辅相成的编写方法，凡易引起初学者疑难之处，均配以插图。本书除配大量的制作过程图外，还有不少成菜装盘图，这不仅反映了菜肴的装盘艺术，而且可以反过来领悟制作的方法。

本书的菜例不少是闻名的，但总的来说，都不太难。菜肴的摆盘，力求新颖，避免与同类菜书重复。操作程序与要领，均不厌其详。

本书在编写过程中，得到了北京花竹餐厅许化瀛经理的大力支持；汤海清、程盛德的帮助；北京森隆饭店全体厨师的大力协助；首都图书馆的大力支持。在此一并致谢。

编 者

目 录

第一章 一般知识和基本技法	(1)
一、中国菜系	(1)
二、宴会菜式	(1)
三、刀法	(2)
四、菜料形状	(13)
五、卤菜和卤汁	(14)
六、烟熏菜知识	(16)
七、猪的各部位图	(18)
八、分离猪肉和猪皮的方法	(18)
九、猪头的处理	(19)
十、猪腰的处理	(21)
十一、猪肚的处理	(22)
十二、猪肠的清洗	(24)
十三、鸡肉的分割	(26)
十四、别鸡方法	(31)
十五、鱼的刀法	(33)
十六、鱼的开膛	(39)
十七、鱿鱼的处理	(40)

十八、墨鱼的处理	(40)
十九、鲮鱼的处理	(42)
二十、甲鱼的处理	(43)
二一、对虾的处理	(45)
二二、热菜烹调技法	(46)
二三、菜肴的摆盘、装饰与盛器	(54)
第二章 菜肴制作	(60)
一、凉菜	(60)
大拼盘	(60)
松花拼盘	(61)
蛋卷肉拼盘	(62)
粉丝拼盘	(65)
茶鸡蛋	(66)
炸花生米	(66)
蒜泥白肉	(67)
盐水肝	(68)
烟熏嫩鸡	(68)
生熏白鱼	(69)
五香鱼	(70)
麻辣牛肉丝	(71)
爆叉烧肉	(72)
烤叉烧肉	(73)
肉皮冻	(73)
花色肉皮冻	(74)

红油肚片	(75 ,
酿猪肚	(76)
怪味鸡块	(77)
白斩鸡	(78)
葱油鸡	(78)
椒麻鸡	(79)
糖醋拌海蜇	(80)
糖醋黄瓜	(80)
糖醋藕片	(81)
凉拌豆腐什锦	(81)
火腿香肠夹水果	(83)
二、热菜	(84)
锅巴肉片	(84)
梅花扣肉	(85)
三色卷	(86)
三色肉	(87)
鱼香肉丝	(88)
辣子肉丁	(89)
回锅肉	(90)
炸猪肉韭菜卷	(91)
樱桃肉	(91)
炸丸子	(92)
珍珠丸子	(93)
清炖狮子头	(94)

东坡绣球	(95)
糖醋仔肝	(96)
火爆腰花	(96)
爆肚仁	(97)
烧圈子	(98)
蒸川味香肠	(98)
水煮牛肉	(99)
干煸牛肉丝	(100)
涮羊肉	(101)
它似蜜	(104)
烤羊肉串	(104)
官保鸡丁	(106)
芙蓉鸡片	(106)
粉皮托鸡	(108)
大同脆皮鸡	(108)
汽锅鸡	(109)
叫化鸡	(110)
香酥鸡	(112)
凤爪炖冬菇	(115)
樟茶鸭子	(116)
冬菇扒鸭	(117)
红烧糯米鸭	(118)
蒸蛋卷	(119)
三层蛋	(120)

三色蛋饺	(121)
煎酿鸡蛋	(122)
蔬菜蛋包	(123)
虎皮鸽蛋	(124)
松鼠黄鱼	(124)
糖醋鲤鱼	(127)
溜鱼片	(128)
鸳鸯鱼	(128)
西湖醋鱼	(129)
糖醋鱿鱼卷	(130)
爆炒乌鱼花	(131)
大蒜烧鳊鱼	(132)
红烧甲鱼	(133)
蟹肉酿黄瓜	(133)
茄汁明虾	(134)
三丝明虾	(135)
生焖对虾	(136)
炒虾仁	(136)
干贝白菜	(137)
锅煽豆腐	(138)
麻婆豆腐	(139)
砂锅豆腐	(140)
番茄炒豆腐	(141)
煮干丝	(141)

素什锦	(142)
萝卜连锅	(143)
蚂蚁上树	(144)
四色蔬菜	(144)
如意活页笋	(145)
香肠炒油菜	(146)
牛肉炒土豆丝	(147)
香干炒芹菜	(147)
绍子青豆	(148)
焖玉豆	(148)
酿卷心菜	(149)
冬瓜盅	(150)
三、汤菜	(151)
余丸子	(151)
五彩丸子汤	(152)
清汤鱼丸	(153)
附：三色鱼丸汤	(154)
杏仁银肺汤	(154)
明月银耳汤	(155)
菊花汤	(156)
四、甜菜	(157)
蜜汁南荠	(157)
杏仁豆腐	(158)
拔丝山药	(159)

冰糖莲子	(160)
酒酿水果羹	(162)
附：甜酒酿	(163)
西瓜水果船	(163)

第一章 一般知识和基本技法

一、中国菜系

中国历史悠久，地大物博。长期以来形成了举世闻名的中国饮食文化，也就是中国菜。在世界上中菜与西菜，形成了各具特色的两大菜系。而中国菜，又以川、鲁、苏、粤四大地方菜系，最为脍炙人口。本书所列菜式，川菜所占的比例不小，这是因为，许多著名的川菜、川味起源于民间。本书以初学者为主要对象，这样安排是比较合适的。

二、宴会菜式

以丰盛味美的菜肴汤饮来款待贵客，具有一定的上菜次序和礼仪，这种饮食聚会称为宴会，也称宴席。宴席的菜式以四部分构成，即冷荤（又称冷盘或凉菜）、热菜（包括大菜和小炒）、汤菜和甜菜。上菜时先上冷荤以配合酒饮，再上大菜（或称主菜）和小炒（炒菜），配合面点米饭，接着上汤菜，最后上甜菜，席终上水果。

三、刀 法

在学习做菜之前，必先学习切菜技术，在烹调行业中称为刀法（或刀工）。常用刀法有：

1. 直切 是一种最基本的刀法，适用于性脆的原料。其要领是左手五指虚握，并用指头轻按原料，中指第一关节顶住刀，以控制刀距，每切一刀左手后移少许（图1—1、1—2）。

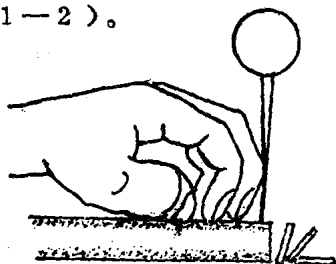


图 1—1 直切姿势

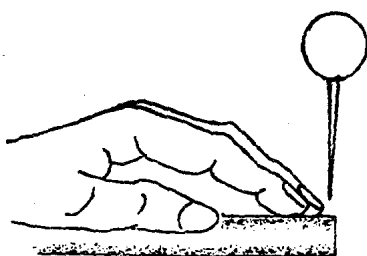


图 1—2 错误姿势

提刀的高度不应超过中指第一关节（图2—1、2—2）。

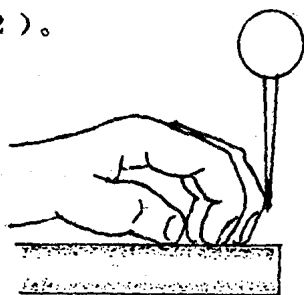


图 2—1 直切运刀

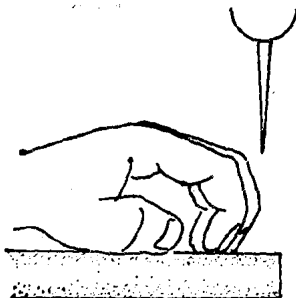


图 2—2 运刀错误

切圆形原料时，刀与原料成一角度，使切出的菜料为椭圆形。如果刀与原料的角度不对，切出的菜料则是圆形。除一定要圆形外，一般要求菜料是椭圆形（图3—1、3—2）。

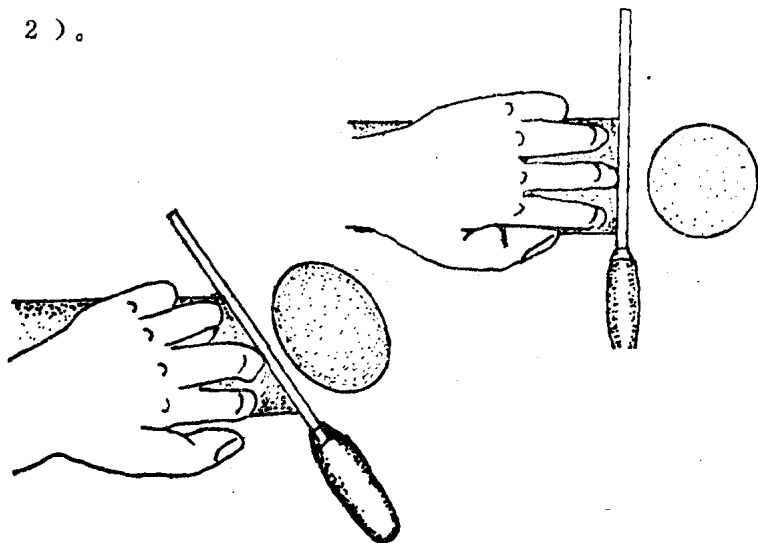


图 3—1 刀与原料的角度 图 3—2 角度不合适

2. 推切 适用于切肥肉、豆腐干等，推切动作可分解为进刀、运刀、出刀（图4—1、4—2、4—3）。

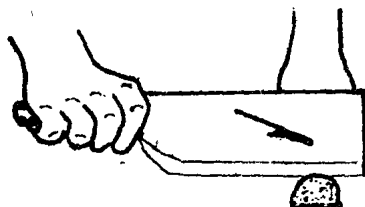


图 4—1 进刀

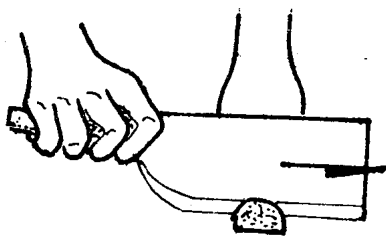


图 4—2 运刀

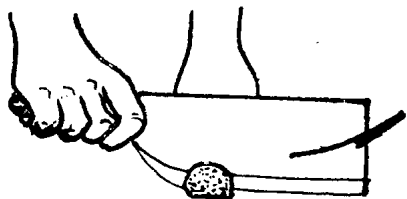


图 4—3 出刀

3. 拉切 在切肉丝时可用此刀法（图 5—1、5—2、5—3）。

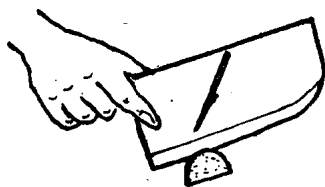


图 5—1 进刀

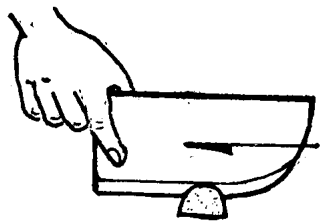


图 5—2 运刀

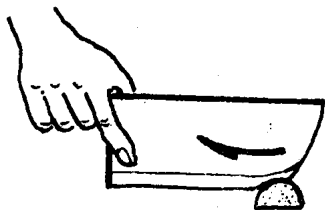


图 5—3 出刀

4. 锯切 切冻肉块、火腿时可用此刀法（图6—1、6—2）。

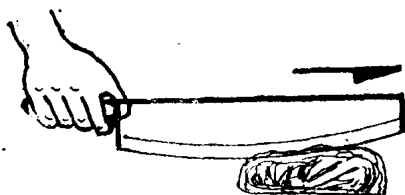


图 6—1

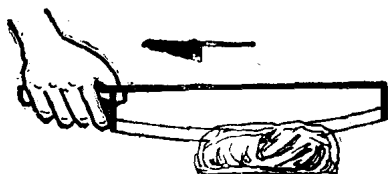


图 6—2

5. 滚切 左手按住原料，边切边滚，刀与原料的配合不同，切出的菜料形状也不同。将刀与原料呈一角度（图7—1）。切完一片以后，将原料滚动半圈，再切一刀，这样切

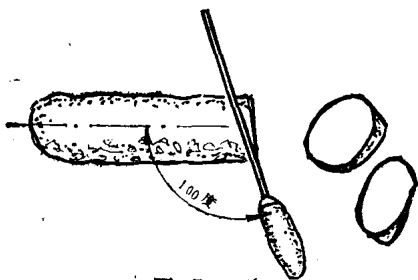


图 7—1

出的形状是梳背块（图7—2）。当刀与原料的角度更大时，切出的形状是菱角块（图7—3）。当原料较粗时，每

切一块转动的角度可以小一些，如 $1/4$ 圈（90度），下刀的地方不在A点而在B点，这样切出的形状是滚刀块（图7-4）。

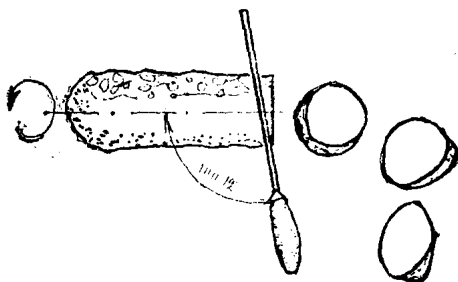


图 7-2

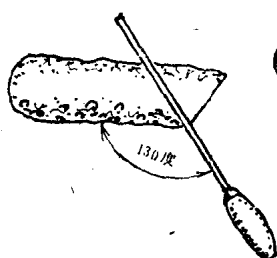


图 7-3

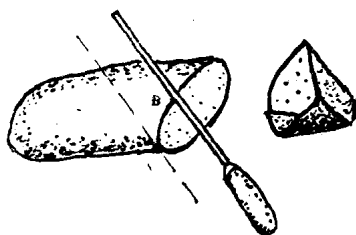


图 7-4

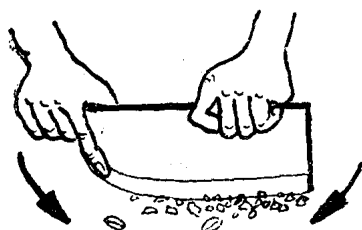


图 8

6.侧切 将花生米（或核桃仁、杏仁等）切成碎粒，可用此刀法。方法是左手和右手握刀轮流压切（图8）。

7.推刀片 将笋子、茭白、黄瓜等切成片状时可用此刀